6 động tác thể dục tại chỗ hiệu quả cho các nàng công sở

Các nàng có thể tập 6 động tác thể dục nơi công sở này vào những lúc rãnh rỗi nhưng lại có hiệu quả tốt. Hãy chia sẻ cho mọi người cùng tập nhé các bạn

Ngồi làm việc cả ngày nơi công sở khiến cơ thể bạn mệt mỏi, hãy vận động 1 chút cho cơ thể của mình được co giản thoải mái đi. 6 động tác thể dục nơi công sở này không quá khó, cũng không đòi hỏi dụng cụ cầu kỳ và đặc biệt là bạn có thể tập bất cứ lúc nào bạn rãnh rỗi.



6 động tác thể dục nơi công sở dưới đây không đòi hỏi bạn phải bỏ ra nhiều công sức nhưng lại đem đến hiệu quả bất ngờ.

1. Xoay người với chiếc ghế



Chiếc ghế làm việc sẽ trở thành công cụ tập hữu hiệu cho vùng hông với động tác xoay người. Hai tay đặt lên bàn, chân nâng lên cách mặt đất 10 cm và thực hiện khoảng 10 lần.

2. Đi thang bộ



Leo cầu thang bộ tại công ty là một cách hiệu quả để giảm các lớp mỡ tích tụ tại vùng đùi do ngồi lâu tại bàn làm việc.

3. Đá chân ra sau



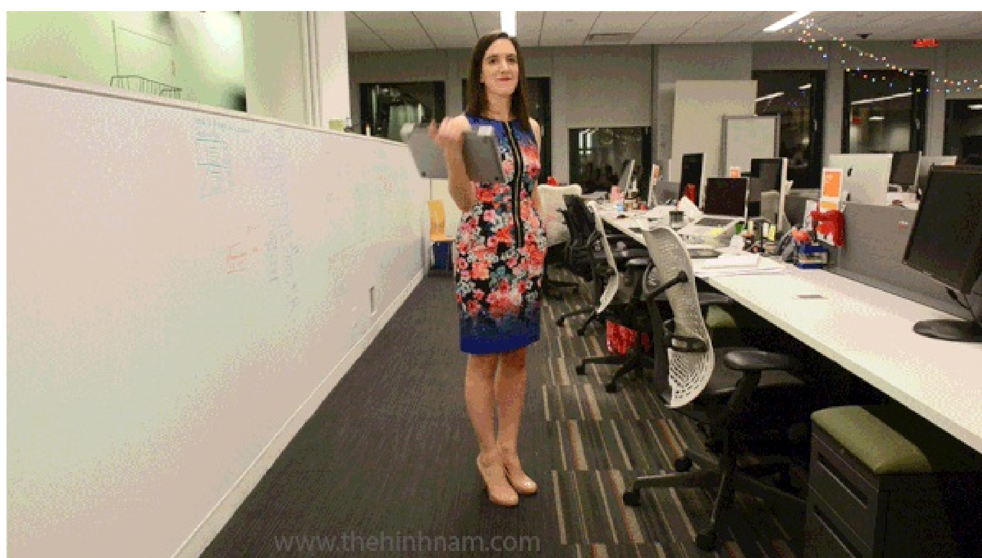
Giữ người ở tư thế thẳng, một chân làm trụ, chân còn lại nâng về phía sau một góc 45 độ rồi hạ xuống. Bạn hoàn toàn dễ dàng thực hiện động tác này khi đi lấy trà hoặc cà phê tại nơi làm việc.

4. Chống hông ngồi xuống



Mỗi lần quay trở lại bàn làm việc sau khi họp, uống nước hay in tài liệu, hãy thực hiện động tác đứng lên ngồi xuống 5 lần. Với động tác này, bạn sẽ sớm nói lời tạm biệt với vòng 2 "quá khổ".

5. Cử tạ Laptop



Nhỏ gọn và nhẹ nhàng, chiếc laptop giờ đây trở thành công cụ tập lý tưởng cho các chị em. Các quý cô không cần đến phòng tập cũng có thể sở hữu đôi tay săn chắc.

6. Hít đất



Bạn vội vàng đến máy in để lấy số tài liệu đang còn dang dở? Hãy nán lại một chút vì đây là nơi tuyệt vời cho bạn tập động tác chống đẩy. Động tác này giúp giảm tình trạng mỏi lưng do ngồi nhiều và làm cơ tay săn chắc hơn.

NHÃN: Tập luyện Tập thể hình Tin thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/6-dong-tac-duc-tai-cho-hieu-qua-cho-cac-nang-cong-so.html

COMMENTS

BÀI MỚI NHẤT



NHẠC THỂ HÌNH

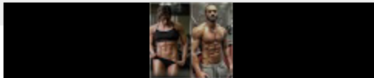
Xem tất

XEM NHIỀU NHẤT



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



không dụng cụ tại nhà

ỡ bụng cho nam vì mỡ bụng làm mất thẩm mĩ và…

- 6 loại mặt nạ bột quế trị mụn, dưỡng da sâu bên trong
  Mặt nạ bột quế trị mụn chắc hẳn bạn đã được nghe nhiều. Bột quế không chỉ là gia…

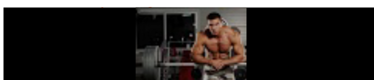


p chân 15 phút mỗi ngày

ớc của mọi cô gái, để tự tin diện váy/ quần…

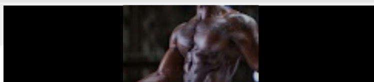
tay tại nhà số 1 hiện nay

Bạn chưa bao giờ cảm thấy tự nhiên và hài lòng với vòng eo của mình? Bạn thường xuyên…



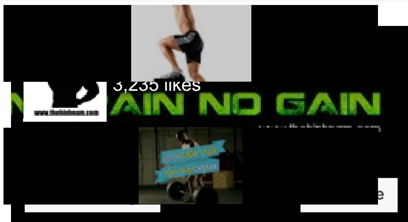
nhanh nhất

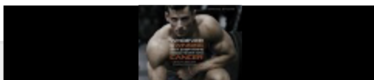
ở hữu đùi thon gọn, tự tin diện quần short hoặc…



6

AGE





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address... | Submit

-->